

特別講演会

日時 10月4日（土） 13:40～14:40

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

ポジティブ脳で幸せに過ごすために

登壇者

アン ミカ（モデル・俳優・歌手）



本講演は「ポジティブ脳の作り方」をテーマに、講師であるアン ミカさんが自身の経験を振り返りながら、何事も前向きにとらえ、自分らしく生きていくことについて講演し、参加者が自分自身と向き合うきっかけを得ることを目的として開催されました。

当日は多くの参加者が来場し、世界を舞台に活躍されているアン ミカさんの貴重なお話にうなずきながら聴講する姿や、熱心に耳を傾ける様子が見受けられました。また、アン ミカさんの軽妙な語り思わず客席から笑い声が聞こえる一幕もあり、終始和やかな雰囲気の中で講演が進行しました。





講演後に実施した参加者アンケートでは、全体として、「前向きな気持ちになった」「自身の考え方を見直すきっかけとなった」という声が多く寄せられ、参加者にとって有意義な時間になりました。実施した参加者アンケートに寄せられた声を一部抜粋・要約して紹介します。

- 自身の経験を交えての話だったので説得力があった。
- ポジティブ思考で、自分の考えや意見を持ち、自分らしさを確立している姿に聞いている私たちもエネルギーをもらった。
- 男女問わず人としての学びが深い内容であり、生き方そのものや物事のとらえ方を変えるきっかけとなった。
- すぐに実践できることをたくさん教わったので、さっそく生活に取り入れ、ポジティブ脳を作っていきたい。